

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

**Disciplina: Educação Física**

**2017**

**Prova 311**

**12.º Ano de Escolaridade (Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho)**

O presente documento divulga a informação relativa à prova de equivalência à frequência do 12.º ano da disciplina de Educação Física, a realizar em 2017, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Material
- Duração
- Critérios gerais de classificação

**Objeto de avaliação**

A prova tem por referência o Programa de Educação Física em vigor (homologado em 5/2/2001).

A prova desta disciplina permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados em unidades do programa da disciplina, passíveis de avaliação em prova teórico-prática de duração limitada. A prova avalia as aprendizagens nas unidades de Aptidão Física, Desportos Individuais e Coletivos.

**Caracterização da prova**

A prova é constituída por duas partes. Uma teórica e outra prática.

A estrutura da prova teórica sintetiza-se no Quadro I

**Quadro I – Valorização das competências e conteúdos da prova teórica**

<b>Competências</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Cotação (em pontos)</b>
<b>APTIDÃO FÍSICA</b>  - Conhece os princípios do treino e distingue as diversas capacidades motoras, relacionando-as com as	<b>APTIDÃO FÍSICA</b>  - Relacionar a aptidão física com saúde; - Identificar os fatores associados	12 Pontos

diversas modalidades/atividades físicas e desportivas e com os hábitos de vida saudáveis.	a um estilo de vida saudável (desenvolvimento das atividades motoras, composição corporal, alimentação, repouso higiene, afetividade e qualidade do meio ambiente); - Compreender os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras; - Compreender a relação entre intensidade e duração do esforço; - Identificar os sinais de fadiga e inadaptação ao esforço.	
<b>DESPORTOS COLETIVOS</b>  - Voleibol - Basquetebol - Futsal - Andebol - Râguebi	<b>DESPORTOS COLETIVOS</b>  - Conhecer a história da modalidade. -Conhecer as principais técnicas de execução dos principais elementos técnicos; -Conhecer as regras de segurança; -Conhecer o regulamento específico da modalidade; - Conhecer as regras e objetivos dos jogos, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas;	118 Pontos
<b>DESPORTOS INDIVIDUAIS</b>  - Atividades Gímnicas - Atletismo - Ténis de mesa	<b>DESPORTOS INDIVIDUAIS</b>  - Conhecer a história da modalidade. -Conhecer as principais técnicas de execução dos principais elementos técnicos; -Conhecer as regras de segurança; -Conhecer o regulamento específico da modalidade; - Conhecer as regras e objetivos dos jogos, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas;	70 Pontos
	<b>Total</b>	200 Pontos

A prova teórica pode incluir os tipos de itens discriminados no Quadro II.

## Quadro II

Tipologia de itens	Número de itens	Cotação por item (em pontos)
Avalia-se a aprendizagem na unidade de Aptidão Física. Questões de escolha múltipla.	3	12 Pontos
Avalia-se a aprendizagem na unidade de Desportos Coletivos. Questões de escolha múltipla, de verdadeiro e falso ou descritivas.	Basquetebol – 6 Voleibol – 10 Futsal – 6 Andebol – 8 Râguebi – 4	118 Pontos
Avalia-se a aprendizagem na unidade de Desportos Individuais. Questões de escolha múltipla, de verdadeiro e falso ou descritivas.	Atletismo – 6 Atividades gímnicas e expressivas – 10 Ténis de mesa - 4	70 Pontos
<b>Total</b>		200 Pontos

A estrutura da prova prática sintetiza-se no Quadro III

## Quadro III – Valorização das competências e conteúdos da prova prática

Competências	Conteúdos	Cotação (em pontos)
<b>APTIDÃO FÍSICA</b> <b>Resistência</b> - Realiza ações motoras globais de longa duração; <b>Força</b> - Realiza ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia; <b>Flexibilidade</b> - Realiza ações motoras gerais ou específicas com a maior amplitude articular possível;	<b>APTIDÃO FÍSICA</b> -Resistência; -Força; -Flexibilidade;	24 Pontos
<b>DESPORTOS COLETIVOS</b>	<b>DESPORTOS COLETIVOS</b>	120 Pontos

<p>-Executa os elementos técnicos das modalidades;</p> <p>-Conhece as regras e objetivos dos jogos, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas;</p> <p>-Realiza com correção e oportunidade em exercícios critério, as ações técnico-táticas pedidas e em situação de jogo (quando possível);</p>	<p><b>Voleibol:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Toque de dedos;</li> <li>2. Recepção em manchete;</li> <li>3. Remate;</li> <li>4. Serviço por cima.</li> </ol> <p><b>Basquetebol:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Passe picado;</li> <li>2. Drible de proteção;</li> <li>3. Lançamento na passada.</li> <li>4. Posição defensiva básica (PDB).</li> </ol> <p><b>Futsal:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Condução de bola</li> <li>2. Passe e recepção;</li> <li>3. Remate;</li> <li>4. Técnica de Guarda-redes.</li> </ol> <p><b>Andebol:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Passe e recepção;</li> <li>2. Drible;</li> <li>3. Remate em suspensão</li> <li>4. Remate em apoio.</li> </ol> <p><b>Râguebi:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Passe e recepção;</li> <li>2. Pontapé livre;</li> <li>3. Finta;</li> <li>4. Ensaio.</li> </ol>	
<p><b>DESPORTOS INDIVIDUAIS</b></p> <p>-Conhece e aplica as principais técnicas de execução dos principais elementos técnicos em exercícios critério ou elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo, que combine, com fluidez, destrezas gímnicas de acordo com as exigências técnicas indicadas;</p> <p>-Realiza as destrezas gímnicas com fluidez e de acordo com as exigências técnicas indicadas;</p> <p>-Conhece e aplica as regras de segurança;</p> <p>-Aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos e corridas;</p>	<p><b>DESPORTOS INDIVIDUAIS</b></p> <p><b>Atividades Gímnicas:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Elemento gímnico – rolamento à retaguarda;</li> <li>2. Elemento acrobático - AFI (apoio facial invertido);</li> <li>3. Elemento acrobático - Roda;</li> <li>4. Posição de Flexibilidade – Ponte.</li> </ol> <p><b>Atletismo:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Corrida de velocidade (60m);</li> <li>2. Salto em comprimento;</li> <li>3. Lançamento do peso (2Kg);</li> <li>4. Corrida de estafetas (transmissão do testemunho).</li> </ol> <p><b>Ténis de mesa:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Serviço;</li> </ol>	<p>56 Pontos</p>

<p>-Realiza as técnicas de salto e corrida com correção e oportunidade;</p> <p>-Executa os elementos técnicos das modalidades;</p> <p>-Conhece as regras e objetivos dos jogos, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas;</p> <p>-Realiza com correção e oportunidade em exercícios critério, as ações técnico-táticas pedidas e em situação de jogo (quando possível).</p>	<p>2. Recepção de direita; 3. Recepção de esquerda; 4. Remate.</p>	
<b>Total</b>		200 Pontos

A prova prática pode incluir os tipos de itens discriminados no Quadro IV.

#### Quadro IV

Tipologia de itens	Número de itens	Cotação por item (em pontos)
Avalia-se a aprendizagem na unidade de Aptidão Física. É constituído por prova/exercício de resistência, força e flexibilidade	4	24 Pontos
Avalia-se a aprendizagem na unidade de Desportos Coletivos. É constituído por exercícios critério e por ações técnico-táticas pedidas.	4 itens por modalidade	120 Pontos
Avalia-se a aprendizagem na unidade de Desportos Individuais. É constituído por exercícios critério e/ou a elaboração/realização de uma sequência de habilidades no solo, que combine, com fluidez, destrezas gímnicas de acordo com as exigências técnicas indicadas ou por exercícios/prova critério onde realiza as técnicas de salto em comprimento, lançamento de peso ou de corrida de velocidade. É constituído por exercícios critério e por ações técnico-táticas pedidas.	4 itens por modalidade	56 Pontos
<b>Total</b>		200 Pontos

#### Critérios de classificação

A classificação a atribuir a cada resposta resulta dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro.

A classificação a atribuir a cada unidade didática resulta da aplicação dos critérios estabelecidos pelas tabelas Fitnessgram e pela lista de verificação (Checklist) com cinco níveis:

### Tabelas Fitnessgram:

<b>RAPARIGAS</b>							
<b>Idade</b>	<b>Vaivém</b>	<b>% MG</b>	<b>IMC</b>	<b>Abdominais</b>	<b>Extensão Tronco</b>	<b>Extensões Braços</b>	<b>Senta Alcança</b>
9	15-41	32-17	23.0-16.2	9-22	15-30	6-15	23
10			23.5-16.6	12-26	23-30	7-15	
11			24.0-16.9	15-29			
12	23-41		24.5-16.9	18-32			30.5
13	23-51		24.5-17.5				
14	23-51		25.0-17.5	18-35			
15	32-51						
16	32-51		26.0-17.5	18-35	30.5		
17	41-51						
17+						27.3-18.0	

RAPAZES							
Idade	Vaivém	% MG	IMC	Abdominais	Extensão Tronco	Extensões Braços	Senta Alcança
9		25-10	20.0-15.2	9-24	15-30	6-15	20
10	23-61		21.0-15.3	12-24	23-30	7-20	
11	23-72		21.0-15.8	15-28		8-20	
12	32-72		22.0-16.0	18-36		10-20	
13	41-72		23.0-16.6	21-40		12-25	
14	41-83		24.5-17.5	24-45		14-30	
15	51-94		25.0-18.1	24-47		16-35	
16	61-94		26.5-18.5		18-35		
17			27.0-18.8				
17+			27.8-19.0				

## Níveis:

- **Nível 18 a 20** – Aplica sempre os critérios de correção técnica e regulamentar;
- **Nível 15 a 17** – Aplica quase sempre os critérios de correção técnica e regulamentar;
- **Nível 10 a 14** – Aplica algumas vezes os critérios de correção técnica e regulamentar;
- **Nível 6 a 9** – Raramente aplica os critérios de correção técnica e regulamentar;
- **Nível 0 a 5** – Nunca aplica os critérios de correção técnica e regulamentar.

### 1. Material

A prova teórica é realizada em sala de aula designada para o efeito. O aluno deverá levar o material necessário exigido para a realização de provas escritas (esferográfica de cor azul ou preta e régua). É proibida a utilização de corretor.

A prova prática é realizada no Pavilhão Gimnodesportivo (caso esteja disponível após obras de requalificação), Sala 6 e/ou Campo exterior, sendo apenas permitido, o material indispensável para a prática desportiva (**sapatilhas, t-shirt e calção ou fato de treino**).

### 2. Duração

A prova teórica tem a duração de 90 minutos.

A prova prática tem a duração de 90 minutos.